

# 2023年度 12月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 金	○	麦ご飯 ふかし芋 さばのみそ煮 大根サラダ 小松菜のすまし汁	さば みそ ロースハム 豆腐	大根 人参 きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	米 押麦 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	麦茶 オレンジ蒸しパン	<b>今月の旬</b> 〈鱈 たら〉 一年中スー パーで見か ける魚です が、12月～3 月に旬を迎 えます。 たらは、ク セがない魚 なのでどん な味付けに 合います。給 食では、オー ロラソース焼 き にして食 べます。
2 土	○	カレーライス チーズ 果物 野菜スープ	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 キャベツ 人参 たまねぎ	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 カステラ	
4 月	○	みそラーメン 焼きポテト 小魚 果物	豚もも肉 なんと みそ いわし	白菜 もやし 人参 たけのこ しめじ ねぎ 果物	中華生麺 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	麦茶 シュガーパイ	
5 火	○	麦ご飯 果物 たらのオーロラソース焼き ブロッコリー コーンサラダ みそ汁	たら	果物 果物 フロッコリー きゅうり 人参 キャベツ コーン	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ハバロア	
6 水	○	食パン 果物 チーズハンバーグ 人参グラッセ れんこんサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 バター チーズ ツナ	果物 玉ねぎ 人参 れんこん 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ 星型人参 キャベツ	食パン パン粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	麦茶 わかめおにぎり	
7 木	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き ブロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁	生鮭 粉チーズ 青のり ひじき 油揚げ 大豆水煮 みそ 豆腐 わかめ	果物 フロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
8 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 白菜のみそ汁	鶏もも肉	果物 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜	米 押麦 マーマレード ごま ごま油	麦茶 ココアクッキー	
9 土	○	焼うどん ウインナー ブロッコリー 果物 中華スープ	豚もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン フロッコリー 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ	油 うどん	麦茶 クッキー	
11 月	○	麦ご飯 果物 コロッケ ツナサラダ みそ汁	豚ひき肉 ツナ みそ	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ えのき ねぎ	米 押麦 じゃがいも パン粉 油 砂糖 油 麩	麦茶 プリン ウエハース	
12 火	○	麦ご飯 果物 カレイのごま照り焼き ブロッコリー 千草和え すまし汁	カラスカレイ 油揚げ わかめ 豆腐	果物 フロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき もやし 人参	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 焼芋	
13 水	○	麦ご飯 果物 花シウマイ 中華春雨サラダ 白菜のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ 人参 白菜 しいたけ	米 押麦 ごま油 片栗粉 パン粉 シウマイの皮 ごま 砂糖 春雨 ごま油	麦茶 マカロニきな粉	
14 木	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き いんげんの胡麻和え みそ汁	さば	果物 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 揚げパン	
15 金	△	黒米ご飯 ケーキ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ トマトポトフ	生クリーム 鶏もも肉 ツナ ウインナー	いちご きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 大根 トマト缶	米 黒米 ロールケーキ 砂糖 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
16 土	○	中華丼 焼きポテト ゼリー 野菜スープ	豚もも肉 なんと	白菜 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
18 月	○	きのこうどん さつまいもの天ぷら キャベツのおかか和え 果物	鶏もも肉 油揚げ	玉ねぎ もみじ人参 椎茸 しめじ えのき ねぎ キャベツ 人参 果物	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	麦茶 肉まん	
19 火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー 中華大根サラダ すまし汁	生鮭 みそ 帆立水煮 豆腐	果物 フロッコリー きゅうり 人参 大根 玉ねぎ しいたけ 星型人参	米 押麦 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 大学芋	
20 水	○	食パン 果物 チキンカツ シルバーサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 えのき	食パン 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ	麦茶 ペンネナポリタン	
21 木	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き 茹でキャベツ ひじき煮 豚汁	さわら かつお節 ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 ねぎ キャベツ 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 椎茸 白菜	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン	
22 金	○	麦ご飯 果物 クリスピーチキン ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮 わかめのスープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 わかめ	果物 フロッコリー かぼちゃ 筍 人参 ねぎ	米 押麦 コーンフレーク 砂糖 片栗粉	麦茶 たこ焼き	
23 土	○	チキンライス 小魚 果物 コンソメスープ	鶏もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 果物 キャベツ 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 クッキー	
25 月	○	麦ご飯 果物 キッズナゲット フレンチサラダ コーン豆乳スープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ロースハム 豆乳	果物 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	米 押麦 パン粉 片栗粉 油 砂糖 油	麦茶 米粉のケーキ	
26 火	○	麦ご飯 ゼリー カレイのカレー風味焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	フロッコリー 切干大根 人参 いんげん 大根 しいたけ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 バナナ	
27 水	○	スパゲティミートソース チーズサラダ 果物 野菜スープ	豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり 人参 キャベツ レモン 果物 もやし 人参 しめじ	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 塩昆布おにぎり	
28 木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ ほうれん草ともやしの磯和え みそ汁	しいら のり かつお節 油揚げ みそ	果物 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 パン粉 油 ごま油	麦茶 ふわっとふー	
29 金	○	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ツナ チーズ	人参 玉ねぎ しめじ いんげん きゅうり 人参 果物	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ	麦茶 キャラメルコーン	



クリスマス  
メニュー

あゆのさと  
では、15日に  
クリスマス会  
を行います。  
給食では、い  
ちごを乗せた  
ミニケーキを  
提供します。  
楽しみにして  
いてね♡



冬野菜

冬野菜は、  
寒さで凍るこ  
とが無いよう、  
細胞に糖を蓄  
積するため、  
糖度の高い  
野菜が多いと  
言われていま  
す。  
とっても甘く  
ておいしい冬  
野菜の旬を逃  
さないように  
たくさん食べ  
ましょう！



※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	497kcal	20.9g	17.1g	1.8g
幼児	549kcal	22.4g	16.8g	2.1g